

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

Дебердеева Е.В.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ИТ Дисенков Н.Н.

Лисенков Н.Н.

Школа, _____

МБОУ СОШ № 1 Сосновка

Отд./корп _____

день _____

11 сентября 2023

Школьники 7-11 лет

Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	П.266	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	19,35	171,34	5,37	7,05	21,61
		П.91	Бутерброд с сыром	35	19,7	123	5	8,1	7,4
	гор.напиток	П.495	Чай с молоком	200	10,44	81	1,5	1,3	15,9
	хлеб	П.109	Хлеб ржаной	40	4,06	69,6	2,64	0,48	13,36
Завтрак 2	фрукты	П.112	яблоко	1шт	35,34	94	0,8	0,8	19,6
Итого завтрак					88,89				
Обед	закуска	П.2	Салат витаминный	60	5,89	82,8	0,66	6,06	6,36
	1 блюдо	П.156, П.404	Суп-лапша домашняя с отварной птицей и сметаной	250/20/10	20,1	159,57	2,38	5,07	12,99
			Курица в соусе томатном	100	38,8	160	11,33	11,25	3,42
	гарнир	П.237	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,29	253,04	8,54	7,85	37,08
	напиток	П.512	Компот из смеси сухофруктов	200	4,5	110	0,5	0	27
	хлеб черный	П.109	Хлеб ржаной	30	3,05	52,2	1,98	0,36	10,02
		П.108	Хлеб пшеничный	30	3,26	70,5	2,28	0,24	14,76
Итого обед					88,89				

Школьники 11-18 лет

Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	П.266	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	25,8	228,4	7,16	9,4	28,8
		П.91	Бутерброд с сыром	35	19,7	123	5	8,1	7,4
	гор.напиток	П.495	Чай с молоком	200	10,44	81	1,5	1,3	15,9
	хлеб	П.109	Хлеб ржаной	40	4,06	69,6	2,64	0,48	13,36
Завтрак 2	фрукты								
Итого завтрак					60				
Обед	закуска	П.2	Салат витаминный	100	9,83	138	1,1	10,1	10,6
	1 блюдо	П.156, П.404	Суп-лапша домашняя с отварной птицей	250/20	16,51	159,57	2,38	5,07	12,99
			Курица в соусе томатном	100	38,8	160	11,33	11,25	3,42
	гарнир	П.237	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,29	253,04	8,54	7,85	37,08
	напиток	П.512	Компот из смеси сухофруктов	200	4,5	110	0,5	0	27
	хлеб	П.109	Хлеб ржаной	15	2,07	34,8	1,32	0,24	6,68
Итого обед					85				